

Süsskartoffel-Bowl mit Avocado

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süsskartoffeln

- 600 g Süsskartoffeln - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Bio-Maisgriess
- 2 TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für den Salat

- 250 g Romanasalat - waschen und in 2-cm-Streifen schneiden
- 250 g Cherrytomaten - halbieren
- 100 g Mais, aus dem Glas - abgiessen
- 1 Avocado (250 g) - in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 2 EL Cashewkerne - grob hacken und fettfrei rösten
- 1 EL Radieschensprossen
- 3 Limetten - davon 6 EL Saft
- 5 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Yaconsirup
- 4 EL grob geschnittener Koriander
- 4 EL grob geschnittenes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Süsskartoffeln in eine Schüssel geben und Erdnussöl, Yaconsirup, Maisgriess, Kreuzkümmel, Koriander sowie Cayenne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmässig vermengen, die Süsskartoffeln auf das Backblech legen und ca. 20 Min. im Ofen backen. Danach kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Hierzu das Wasser mit Limettensaft und Yaconsirup verrühren, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und dann das Olivenöl hineinträufeln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Wenn die Süsskartoffeln bereit sind, diese zusammen mit dem Romanasalat, Mais, Avocado, Cherrytomaten und Cashewkernen in einer Bowl (Schüssel) anrichten. Dann die Kräuter und Sprossen darübergeben und mit dem Dressing beträufeln.

Am Tisch alles gleichmässig vermengen, auf zwei Tellern anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 1019 kcal, Kohlenhydrate: 100 g, Eiweiss: 16 g, Fett: 58 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/suesskartoffel-bowl.html>